

Eiskurs für Anfänger 2012

DAV Sektion Hochrhein



Ziele:

Vermitteln von Grundtechniken im weglosen Gelände, auf Firn und im Eis.
(Blockwerk, Geröll, Gras, Schrofen, Firn und Schneefelder, Eis, Gletschergelände)

Themen:

1. Gehen im Blockgelände:

Demo im groben Blockgelände (auf dem Zustieg zum Gletscher)
Reaktionsbereite Körperhaltung, dynamisch weiter treten, fließende Bewegungsabläufe, Gleichgewichtsschulung. Üben ohne Stöcke, Pickel, Rucksäcke usw., **üben mit Helm!**

2. Tritt fassen in Schnee und Firn:

Gelände: Firnfeld in Gletschnähe!

Richtiges Gurt anlegen,

Tritte breitflächig, waagrecht oder leicht nach innen geneigt,

Schneebeschaffenheit erspüren, Sicherheit des Tritts beurteilen.

Beinabstand, Schrittlänge stabil nicht zu groß, Körperhaltung senkrecht über Standfläche nicht zum Hang lehnen.

Übungsmethoden:

Kontrastübungen, Wahrnehmungsaufgaben (kleine, große, schmale, breite, Riesen- oder Trippelschritte) am Hang nach außen/innen lehnen

Anschließend Erfahrungsaustausch, bestimmen der Idealposition und nochmaliges Üben.

(Korrekturübung: Gehen mit verschränkten Armen)

3. Einsatz von Handgeräten im Firn:

Effektiver Einsatz des Pickels, weicher/harter Firn.

Stufenreißen im Firn als führungstechnische Aufgabe (nicht zentral wichtig)

Verwahrung/Transport der Geräte am Rucksack

Kurze Demo, dann probieren lassen.

4. Auf- und Abstiegsmethoden:

4.1 Vertikaler Aufstieg: (Demo+ Nachmachen)

Spielform Wettlauf usw.

4.2. Schrägaufstieg (Serpentinengehen) und Querung:

(ohne Pickel und mit Pickel- hier dann 3er Rhythmus!)

Spielform: Einfrieren bei Stopp in der Stellung verharren.

Gelände: mittelsteiles Firngelände

4.3. Querung mit Gesicht zum Hang:

Sichere Methode für sehr steiles, ausgesetztes Gelände usw..

Demo + Nachmachen (steiles Gelände/Böschung/Windkolk auf Sicherheit achten!!! Evtl. mit Seilsicherung üben)

4.4. Abstieg im Firn:

Gesicht talwärts, Extremsituationen Gesicht zum Hang.

Bedeutung der Trittstufen, Tritte nicht zu tief ansetzen, Oberkörperarbeit!, reaktionsbereite Flexibilität in Knie und Hüften (John-Wayne-Stellung)

Spielformen: flott Bergablaufen, von Fuß zu Fuß hüpfen, beidbeinig bergab hüpfen, nach jedem Sprung ausbalancieren, auf Zuruf Bewegung einfrieren...

4.5. Abfahren im Firn: (ohne Pickel)

Schulung des Gefahrenbewusstseins!

(Auslauf des Hanges, Kanten, Abbrüche, Blöcke, Einbruchgefahr)

Einschätzen der Steilheit und Härte des Firns.

Gelände: ca. 30-40° möglichst etwas festerer Firn.

Demo, von unten beobachten lassen, Nachmachen in breiter Reihe, weiter Seitenabstand.

5. Bremsen und Stürzen:

Erlernen des Bremsverhaltens auf Firn.

- Erste Meter entscheiden! - Grundmodell Liegestütze,
 - Roll und Überschlagsbewegung vermeiden,
 - drehen von Kopf unten auf Kopf oben Stellung,
 - drehen von Rückenlage auf Bauch, mit /ohne Rucksack.
- (Pickel/Steigeisen vom Rucksack entfernen!)

Demo + Nachmachen

Auf Hartfirn Pickelbremse, nur aus der Bauchlage, Kopf oben, ohne Handschlaufe, Spitze der Haue evtl. umwickeln.

Nur Erklären! Mit Steigeisen Füße hoch, Achtung üben der Bewegung nur ohne Steigeisen, da große Verletzungsgefahr!!!

6. Bei einer Pause:

Kleine Gletscher Kunde (siehe Bild Seite 4)

Anseilen am Gletscherrand:

Knoten, Abstände, einteilen in Gletscherseilschaft (M-Technik) nur Demo

(Knoten evtl. auf der Hütte oder bei Knotenkursen üben lassen)

Kurze Erklärung warum anseilen, Spalten usw. ...

Bei Blankeis wieder abseilen und einzeln laufen lassen (mehr Freiraum bei Übungen!) Auf Gefahren hinweisen Firnflächen usw.!

7. Gehen auf Eis ohne/mit Steigeisen:

Gelände: Flacher Gletscherbereich ohne Firn mit kleinräumigen steileren Zonen (Randzonen o.ä.)

Kurze Stellen im Eis oder sehr flache mit Schutt/Steinen bedeckte Zonen lassen sich leicht ohne Steigeisen überwinden. (Gänsemarsch über blanken Gletscher, Ausbilder soll an gefährdeten Stellen Stufen schlagen)

8. Handhabung der Steigeisen:

- unterschiedliche Typen,
- wann anlegen,
- Stollen/Entstollen mit Pickelschaft/Antistollplatten, Gamaschen) Demo

8.1. Grundtechnik Vertikalzackentechnik (VZT): (ohne Pickel)

- Richtiges setzen des Tritts: alle Zacken gegen Untergrund usw. kurzer Spaziergang,
- variieren der Schrittlänge, leicht auftreten, hart aufstampfen, kurze/lange Schritte usw.

Spielformen: Staffel um Hindernisse, Polonaise, Tausendfüßler, Hüpfen usw.

8.2.. Grundtechnik Frontalzackentechnik (FZT): (ohne Pickel)

Anwendung in der Elementarstufe nur für kurze Steilstufen (Technik wird erst in gehobener Anwendungsstufe wichtig)

Üben exaktes Einschlagen, richtige Belastung, Körperhaltung, Schrittlänge, Tritthöhe. (wie Spitzenkick beim Fußball, möglichst nur ein Schlag, nicht mehrfach treten!)

Gelände: mäßig steile Stufe oder Abbruch, gegebenenfalls gesichert am Seil, erst ohne dann mit Pickel üben

Spielformen: tänzeln, umspringen von einem Fuß auf den anderen, Jojo = einige Schritte hoch, dann wieder runter, auf Kommando Bewegung einfrieren, Kniebeugen auf Frontalzacken, Figurentreten (z.B. eine Acht treten), Leisetreten, sanft dosieren, nur setzen usw.

Korrektur der Fehlerbilder wie Anlehnen zum Hang, evtl. mit verschränkten Armen

9. Bewegungsgrundmuster für Kombinationen aus FZT und VZT:

(Eckensteintechnik, üben ohne Pickel)

9.1. Schräganstieg mit VZT o. Pickel:

Demo mit Verweis auf die talwärts zeigenden Zehen.

Üben im Gänsemarsch hinter Ausbilder, Ausbilder dann ausscheren, weitergehen lassen beobachten, korrigieren.

9.2. Abstieg o. Pickel mit VZT:

Gesicht zum Tal, reaktionsbereite Körperhaltung, tiefer Schwerpunkt, alle Zacken einsetzen, energisches Auftreten für guten Griff der Zacken.

Demo/Üben

9.3. Spazierstockpickel mit VZT

Standard= Dreiertakt: Pickel-Anfangsschritt (Ausstellschritt/Übersetzer)-Nachstellschritt zur Grundposition

Griff am Pickelkopf, ohne Handschlaufe (schnelleres umgreifen).

Ziel ist eine harmonische, fließende Bewegung.

Methode: erst Dreiertakt in Schrägaufstieg und Abstieg,

9.4. Wende berg und talwärts mit Handwechsel am Pickel:

Separat zeigen und üben. Kombinierte Übung in etwas steilerem Gelände, Zweiertakt ansprechen. Eisspaziergang mit verschiedenen Techniken machen. Ausbilder läuft nebenher und beobachtet/korrigiert.

9.5. FZT mit Pickel für kurze Steilstufen: (10 bis max 20m)

Pickel als Spazierstock (3er Takt) oder Kopfstützpickel (Aufrechte Körperhaltung) verwenden. Unterschiede demonstrieren und üben lassen. Kurz üben lassen. Korrektur wenn Teilnehmer sich zum Hang lehnen! (Gefahr des Ausbrechens der Eisen, ggf. Arme strecken lassen oder Spazierstockpickel statt Kopfstützpickel)

Wenn noch Zeit Stufenschlagen, Auf-, Abstieg Demo + Üben, Achtung genügend Abstand zwischen den Teilnehmern lassen!

Kleine Gletscherkunde



10. Spaltenbergung:

10.1. Material Gletscherbegehung

Abseil-Set: Schraubkarabiner, Abseilgerät, Kurzprusik, Bandschlinge 60cm lang
 Gletscher Set: Pickel, Steigeisen, Klettergurt, Einbinde-Karabiner, evtl. Helm, Prusik-Schlingen bereits verbunden und kurz abgeknotet, die erste gut eine Armlänge (vom Knoten hinter dem Prusikknoten bis Verbindenknoten), die zweite ca. 15 bis 20 cm länger. 3 Schraubkarabiner,
 2 Normalkarabiner (möglichst gleiche Bauform für Garda-Knoten) 1 Bandschlinge 120 cm

10.2. Mannschaftszug:

Anwendung: Bei großen Seilschaften (mehr als vier Personen)

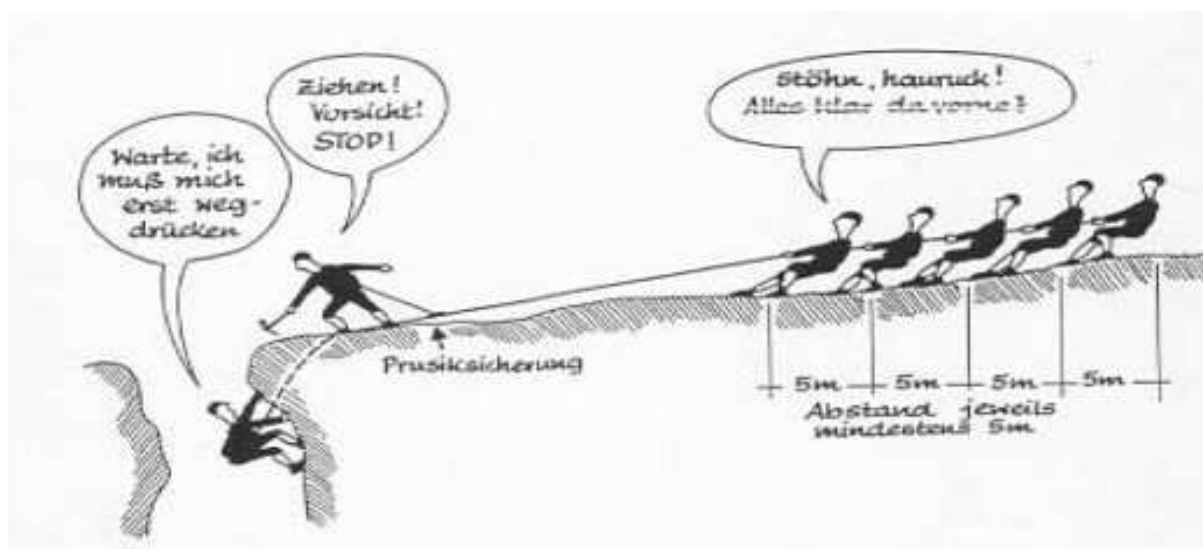
Voraussetzung: Gestürzte Person ist bei Bewusstsein

Material: Lange Prusikschlinge für Bergungsleiter

Ablauf: Ein Seilschaftsmitglied geht mit Prusikschlinge am Seil gesichert vorsichtig zum Spaltenrand, um Kontakt mit der abgestürzten Person aufzunehmen und die Bergung zu koordinieren.

Der Rest der Gruppe bleibt im Seil eingebunden und zieht gemeinsam auf Anweisung der am Spaltenrand befindlichen Person

Ist der oder die gestürzte Person am Spaltenrand, ist besondere Vorsicht auf Verletzungsgefahr geboten.



10.3. Fixpunkte schaffen im Firn/Schnee:

Pickel eingraben Demo +Üben,

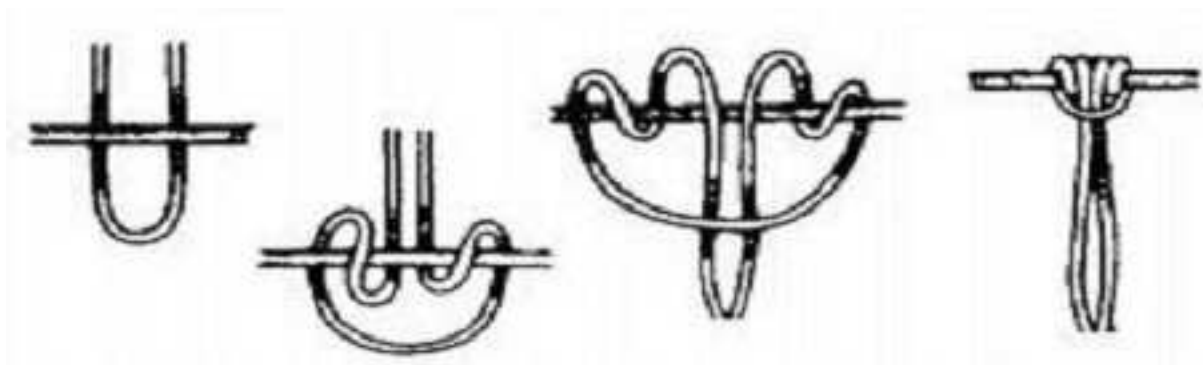
10.4. Lose Rolle:

Anwendung: Bei kleineren Seilschaften (3er oder 4er Seilschaft)

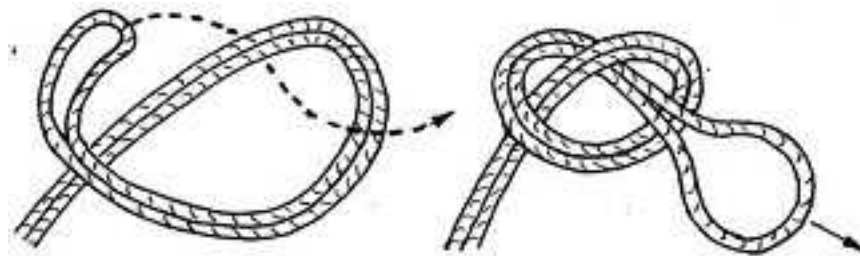
Voraussetzung: Gestürzte Person ist bei Bewusstsein

Material: Eispickel , Bandschlingen , verschieden lange Prusik
mindestens 2 Schraubkarabiner und 1 Schnapper

Prusikknoten



Sackstich



Ablauf:

Retter B knüpft eine lange Reepschnur mittels Prusikknoten am Seil zum gestürzten ein, er knüpft kurz hinter dem Prusik und am Reepschnurende jeweils einen Sackstichknoten und hängt die Reepschnur zur Selbstsicherung bei sich im Anseilpunkt mit Verschlusskarabiner ein.

Retter C hält die Last alleine und Retter B hängt sich aus dem Gletscherseil aus, er ist nun über die Reepschnur gesichert und hat so Bewegungsfreiheit für den Bau einer Verankerung (T-Anker oder Eisschraube)

Sobald die Verankerung fertig ist hängt Retter B die kurz abgeknotete Prusikschnur in die Verankerung mit einem Verschlusskarabiner.

Retter B stellt sich zusätzlich auf den T-Anker und Retter C lässt die Last langsam nach, die Last wird auf die Verankerung übertragen. Retter B hängt zusätzlich seine Anseilschleufe in die Verankerung.

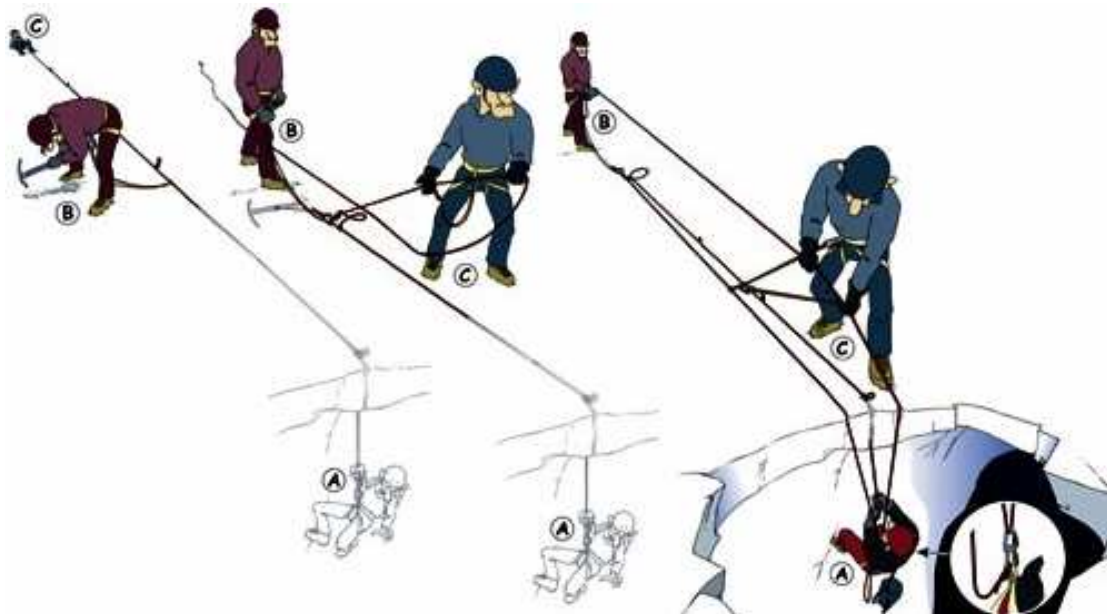
Retter C knüpft eine Reepschnur mittel Prusikknoten am Seil zu Retter B ein. Diese wird unmittelbar nach dem Prusik und in Armlänge jeweils mit einem Sackstich abgeknotet und am Anseilpunkt von Retter C als Selbstsicherung mit einem Verschlusskarabiner eingehängt. Retter C geht gesichert am Seil zu Retter B und übergibt ihm das Restseil. Eventuelle Bremsknoten werden gelöst.

Retter C geht gesichert am Seil nach vorne zur Spalte und lässt kurz vor dem Spaltenrand den Prusik klemmen. Er ruft dem gestürzten zu, wie es ihm geht und ob ihm was passiert ist.

Retter C lässt nun die lose Rolle zum Gestürzten hinunter. Wenn möglich unter das herabgelassene Seil, einen Pickel legen um zu vermeiden das sich das Seil stark in den Spaltenrand einschneidet. Den Pickel gegen Verlust mit einer Prusikschlinge am Gletscherseil sichern. Am Zugseil eine Reepschnur als Rücklaufsperrung, etwa gleichlang wie die Selbstsicherung, mit Prusik einknoten und mit einem Verschlusskarabiner bei der kurz abgeknoteten Selbstsicherungsreepschnur einhängen.

Die Rettung kann beginnen. Retter C zieht am Spaltenrand und Retter B hilft mit. Retter C gibt klare Anweisungen. Nach jedem Hub wird der Prusikknoten der Rücklaufsperrung am Zugseil nach vorne geschoben.

Ist der oder die gestürzte Person kurz unter dem Spaltenrand, ist besondere Vorsicht auf Verletzungsgefahr geboten.



11.0. Bergrettung

Unfall und Lagebeurteilung

Ist die Notfallstelle von der Hubschrauberbesatzung gesichtet, erfolgt in der Regel ein erster Überflug, bei dem das Gelände und die Lage im Hinblick darauf beurteilt werden, ob eine Landung im Nahbereich möglich ist oder eine Winden- bzw. Fixtaubergung durchzuführen ist. Falls es keine direkte Landemöglichkeit gibt (meistens im alpinen Gelände), wird ein Zwischenlandeplatz angeflogen und der Hubschrauber zum Winden oder Bergetaueinsatz vorbereitet.
(Dauer ca. 5 Min im Normalfall)

Sechs goldene Regeln

1. Hubschrauber Einweisung

YES – Position einnehmen.

Der Einweiser steht mit dem Rücken gegen den Wind am Rande des Landeplatzes und bleibt stehen.



2. Lose Gegenstände

Besondere Vorsicht: Keine losen Gegenstände liegen lassen, Rucksäcke, Bekleidung sichern. Rettungsfolien und Biwaksäcke am Patienten festhalten und diesen vor dem Rotorwind (Staub, Schnee, usw.) schützen.



3. Augenkontakt zum Piloten

Der Augenkontakt zum Piloten ist bei der Annäherung wichtig. Gestrichelte Zone nur bei stillstehendem Rotor betreten. Passiv verhalten, am besten warten bis ein Besatzungsmitglied aussteigt und weitere Anweisungen gibt.



4. Annäherung nur von vorne

Annäherung an den Hubschrauber nur von vorne und in gebückter Haltung.

5. und der Talseite

An den Hubschrauber nur von der Talseite herangehen.



6. Vorsicht bei langen Gegenständen

Achtung bei langen Skiern , Stöcken , Sonden und etc.
Lange Gegenstände waagrecht zum Hubschrauber tragen.
Stöcke und Ski am besten zusammenbinden zu einer Einheit.



Auf dem Rückweg gehen mit Steigeisen im Blockgelände